ELEX MEDIA KOMPUTINDO

BACKPACK for a NEW PARENT

Bekal untuk Orang Tua Baru

Andri Priyatna

Backpack
for a New Parent

(Bekal untuk Orang Tua Baru)

Backpack for a New Parent

(Bekal untuk Orang Tua Baru)

Andri Priyatna

Penerbit PT Elex Media Komputindo
KOMPAS GRAMEDIA

Kupersembahkan untuk calon istriku,
Rini Andini— semoga kita dapat menjadi *parent* yang baik buat anak-anak kita kelak.

Pengantar

Kelahiran sang Buah Hati seolah membawa sihir bagi calon mama dan papa yang sudah mendambakannya. Menjadi orang tua baru tentu merupakan hal yang sulit karena tidak ada "sekolah"-nya.

Anak adalah anugerah yang tidak boleh disia-siakan. Oleh karena itu, banyak hal yang harus dilakukan oleh para orang tua baru agar dapat menjadi *parent* yang baik bagi buah hatinya.

Buku ini disusun terutama untuk mereka yang baru saja memperoleh buah hati, ataupun mereka yang sedang mencari metode yang paling "pas" dalam mengasuh, merawat, dan mendidik buah hatinya dengan sukses dan bahagia.

Memang, kita TIDAK WAJIB setuju dengan apa yang telah kita baca karena tidak semua isi dari buku parenting yang kita baca akan sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang kita alami.

Jika bertemu keragu-raguan, boleh tanya dokter atau rekan yang sudah berpengalaman. Dan ingat, keputusan tetap berada di tangan kita sendiri!

Penulis

Daftar Isi

MENJADI MAMA DAN PAPA

Bab

1

Mulai membangun keluarga atau tibanya anggota keluarga yang baru—memberi kebahagiaan sekaligus "perjuangan" bagi mereka yang mengalaminya. Banyak orang tua baru yang mendapat "bonus" berupa: sedikit senewen, stres, takut, dan cemas menghadapi perubahan hidup yang mereka alami.

Untunglah, kebanyakan dari kita dapat mengatasi semuanya dengan cukup cepat. Pikiran yang matang, selera humor, dan perasaan cinta—membuat para orang tua baru tidak pernah mau mundur dari medan tempur.

Me-manage Stres Berperan sebagai Orang Tua

Tidak usah kita tanyakan, hampir semua orang yang baru mulai mengambil peran sebagai orang tua—pasti akan mengalami stres. Peran sebagai orang tua, adalah sebuah hal yang baru—betul-betul tidak tahu apa yang sebenarnya akan kita alami. Dan segala sesuatu yang belum kita ketahui, pasti akan memberi kesan "menakutkan".

Minggu-minggu pertama setelah anak pertama lahir—kita langsung merasa lebih mudah terkena stres. Stres adalah respons alamiah terhadap situasi-situasi dan event-event yang menekan.

Efeknya macam-macam. Dapat bersifat fisik, seperti: sakit kepala atau tekanan darah tinggi, dapat pula bersifat emosional, seperti: susah tidur, preokupasi (uring-uringan), dan perasaan khawatir.

Tetapi, kita tidak boleh menyalahkan "anggota baru" kita sebagai penyebabnya. Lebih baik, lakukan saja tip-tip berikut:

1. Lakukan Persiapan.
   Jika merasa jadwal kegiatan kita sangat padat, maka persiapkan diri sejak jauh-jauh hari. Rencanakan siapa saja yang akan membantu kita pas si kecil tiba.
   Buat rincian tugas yang harus dilakukan—oleh pasangan kita, pembantu, atau tenaga yang kita sewa.
2. Atur Jadwal Kegiatan Harian.
   Begitu kita berencana menambah anggota baru keluarga, berarti saat ini merupakan waktu yang tepat untuk mengasah kemampuan kita dalam mengatur jadwal kegiatan harian.
   Jadwal yang pasti akan ada adalah menyusui atau memberi makan si kecil dan kunjungan rutin ke dokter atau bidan.
   Jadi, kita harus membuat jadwal agar lebih mudah dalam melaksanakan tanggung jawab ini.
3. Berbahagialah pada Segala Perubahan yang Terjadi.
   Membesarkan anak merupakan pengalaman yang sama sekali baru—dan sungguh mengasyikkan! Kita harus ingat—TIDAK LAMA lagi, si kecil pun akan tidur lelap di malam hari dan kita pun tidak lagi perlu memberi makan setiap dua jam!
4. Ambil Napas dan Berhitung Sampai 10.
   Mungkin tampak konyol, tetapi jika kita dapat bernapas dalam-dalam selama 10 atau 15 detik saat merasa stres—kegiatan ini akan membantu kita untuk menenangkan diri.
   Saat seperti ini pun merupakan waktu yang sangat tepat untuk memanjatkan doa.
5. Jangan Malu untuk *"Self-Talk"*.
   "Self-Talk" tidak sama dengan mengomel karena yang

diucapkan hanya kata "tenang" pada saat merasa stres berat, atau kata-kata yang mengingatkan kita pada segala sesuatu yang berhubungan dengan "ini", "juga", dan "harus sesuai".

6. *Slow Down*.
   Coba untuk "menyederhanakan" kehidupan kita karena kini ada yang ikut "nimbrung" di dalamnya. Anak merupakan anugerah dan memberi kita perubahan yang besar.
   Kita harus melakukan beberapa penyesuaian dan melupakan beberapa aktivitas lama yang biasa dilakukan. Jadikan sederhana, tetapkan dan pilih mana yang penting.
7. Buat sebuah Jurnal.
   Jurnal dapat berfungsi sebagai pengingat kita untuk bertindak saat menghadapi situasi yang sama—apa yang harus dikerjakan dan apa yang tidak perlu.
   Jangan lupa, catat pula apa yang kita lakukan waktu itu untuk meringankan beban stres pada saat melakukan aktivitas tersebut.
8. Sisipkan Waktu untuk Diri Sendiri.
   Pastikan kita pun masih punya waktu untuk diri sendiri. Dapat saja berupa setengah jam untuk membaca buku favorit atau mandi air hangat.
   Kita pun perlu waktu untuk memulihkan diri, agar selalu SIAP untuk melaksanakan tugas-tugas selanjutnya.
9. Enjoy Aja!
   Karena, camkan kuat-kuat, anak-anak tumbuh LEBIH CEPAT dari yang kita bayangkan. Nikmati setiap tahapan perkembangan yang akan dialami oleh anak-anak kita nanti.

I Love You, Baby!

Kurang tidur, *temper tantrum* yang sulit mereda, stres, dan lain-lain, dapat membuat kita habis sabar terhadap anak. Tetapi, itu semua bukan alasan untuk menyakiti si buah hati.

Penganiayaan terhadap anak dapat terjadi pada setiap keluarga, tidak memandang status orang tuanya. Dapat dilakukan oleh orang tua, atau orang lain yang mengasuh anak tersebut.

Pada kebanyakan kasus, penganiayaan oleh orang tua terhadap anaknya sering kali bersifat tidak direncanakan. Tetapi, berhubungan dengan riwayat yang dialami orang tua tersebut sebelumnya, pengaruh obat dan alkohol, atau tekanan stres yang berlebihan.

Jika menduga anak sudah menjadi korban kekerasan, jangan segan-segan untuk menghubungi polisi atau Komnas Anak.

Bantu orang tua lain di sekitar kita yang mempunyai problem kekerasan rumah tangga—terutama jika terjadi penganiayaan anak. Rajin-rajin bersilaturahim dengan orang tua dari kawan anak-anak kita.

Cara yang mudah untuk meringankan stres parenting, antara lain: meluangkan waktu sejenak dalam kesendirian, mendengar musik-musik santai atau berkebun, dan lain-lain.

Adapun saran-saran untuk mencegah terjadinya penganiayaan dan pelecehan anak, antara lain:

- Saling mengingatkan apabila bertemu dengan orang tua dari kawan-kawan anak kita. Tentu saja, kita harus selalu bersikap ramah kepada mereka.

- Katakan sesuatu, seperti, "Terkadang, anak-anak kita suka membuat kita kesal saking bandelnya." Atau, "Anakku juga pernah melakukan hal seperti itu."
- Bantu orang tua lain yang tampak repot. Apakah perlu membawakan barang-barang bawaannya? Perlu mengajak main anak yang lebih besar, agar dia dapat tenang memberi makan adiknya yang masih kecil atau mengganti popoknya? Perlu menghubungi seseorang untuk meminta bantuan?
- Jika kita melihat ada anak yang tertinggal orang tua di tempat umum—misalnya, temani anak tersebut sampai orang tuanya datang, atau hubungi petugas yang ada di sana.

Dari semuanya, yang terpenting adalah memerhatikan anggota keluarga kita sendiri. Luangkan waktu untuk sejenak mengevaluasi kemampuan parenting yang kita lakukan.

Jujur saja, apakah kita betul-betul sudah berperan sebagai "orang tua yang baik" bagi anak-anak? Apakah kita betul-betul sabar dan menikmati kegiatan sehari-hari?

Jika kita merasa perlu menambah pengetahuan parenting, jangan segan bertanya kepada profesional yang ahli di bidangnya, ikut kursus parenting (jika ada), membaca buku-buku tentang perkembangan anak, rajin mencari artikel parenting di Internet, dan lain-lain.

Berikut kata-kata yang "sejuk" dari orang tua untuk anak:

1. I love you.
2. Bagus sekali!
3. Hebat!

4. Wah, keren sekali penampilanmu!
5. Kejadian apa yang paling kau sukai hari ini?
6. Manisnya senyummu!
7. Kami bangga kepadamu.
8. Kami paham apa yang membuatmu marah.
9. Mari kita bahas masalah ini.
10. Terima kasih sudah mau membantu.
11. Kamu sungguh pekerja keras!
12. Hasil pekerjaanmu bagus sekali!
13. Jangan menyerah, masih banyak waktu!
14. Hari ini, kamu tampak senang sekali.
15. Lakukan saja yang terbaik.
16. Kita dapat menyelesaikannya bersama-sama.
17. Kau membuat kami bahagia.

Tip untuk Orang Tua Baru

Syarat "mutlak" menjadi orang tua tentu saja… mempunyai keturunan! Tanggung jawab demikian sudah menjadi keniscayaan bagi setiap pasangan, dan setiap pasangan yang baru pertama kali memperoleh buah hati pasti akan merasa bingung.

Apa yang harus dilakukan? Bagaimana cara merawat dan membesarkannya nanti? Bagaimana cara menjadi *parent* yang baik bagi anak-anak kita?

Sejatinya, kita tidak perlu mempersiapkan segalanya secara berlebihan. Parenting itu termasuk fitrah setiap manusia, betul-betul sebuah *on-the-job training*.

Tidak peduli sudah berapa banyak yang telah kita tahu tentang parenting, anak-anak kita tetap masih bisa mem-

buat “kejutan” yang sama sekali tidak kita duga. Kita pun harus selalu belajar dan selalu kreatif dalam menemukan solusi-solusi untuk setiap permasalahan yang timbul.

Memang benar, penting sekali untuk mempelajari semaksimal mungkin tentang cara merawat “makhluk baru” ini—tetapi, kita TIDAK harus tahu segala hal!

Berikut beberapa tip pada saat kita mulai “menjadi” orang tua:

1. Percayalah pada naluri!
   Apa pun yang dikatakan: buku, dokter, Internet—ujung-ujungnya tetap berakhir pada keputusan kita sendiri!
   Kita harus melakukan apa pun yang kita yakini itu benar adanya—meskipun keputusan tersebut mungkin akan bertolak belakang dengan pendapat orang lain.
   Misal, semakin maraknya iklan-iklan susu formula tidak boleh memengaruhi kita untuk segera beralih dari ASI karena menyusui bayi secara langsung (*breastfeeding*) tetap merupakan yang terbaik buat si kecil
   Mungkinkah kita membuat kesalahan dalam memilih? Tentu saja. Tetapi, kebanyakan dari kesalahan yang dilakukan para orang tua baru—biasanya tidak berakibat fatal.
2. Membaca sebanyak-banyaknya.
   Benar sekali kita harus lebih percaya pada naluri, tetapi kita jangan menutup diri dari informasi. Informasi aktual tetap diperlukan sebagai bahan masukan pada saat kita mengambil keputusan.
   Kita TIDAK WAJIB setuju dengan apa yang telah kita baca karena tidak semua isi dari buku parenting yang

kita baca akan sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang kita alami.

Tetapi, mempunyai satu saja buku "primbon" tentang parenting tidak cukup—nanti kita seperti memakai kacamata kuda. Jadi, kita harus punya koleksi buku yang lengkap, selengkap-lengkapnya—demi si kecil.

3. Telaten dalam merawat anak.

   Tidak ada satu area pun yang boleh luput dari kesalahan. Ini menyangkut keselamatan buah hati kita. Bersiaplah untuk mendapat kejutan: Ternyata si kecil cepat sekali tumbuhnya! Tahu-tahu dia sudah bisa "minggat" dari rumah.

4. Miliki referensi kesehatan pediatrik yang baik.

   Alangkah repotnya jika si kecil rewel tengah malam, kemudian kita tidak tahu apa yang harus dilakukan? Masih untung kalau kita punya kawan yang jadi dokter—bagaimana jika tidak?

   Referensi kesehatan dapat menjadi "primbon" bila si kecil rewel atau terkena penyakit-penyakit ringan lainnya.

5. Jangan ragu hubungi dokter bila terjadi kondisi darurat.

   Jika kita duga kondisi anak kita cukup serius, langsung saja hubungi dokter anak—meskipun itu tengah malam. Jika sang dokter ternyata bersikap "menjengkelkan" gara-gara ditelepon tengah malam, artinya: Harus ganti dokter!

   Dokter anak yang baik SELALU siap dalam menolong setiap orang tua baru yang memerlukan bantuan.

6. Sediakan tas khusus untuk perlengkapan si kecil.

   Kita harus membiasakan diri membawa tas besar berisi perlengkapan bayi, ke mana pun kita pergi. Tas pung-

gung pun bisa jadi pilihan sehingga kedua tangan kita lebih leluasa dalam beraktivitas.

7. Persediaan popok kain.
   Popok kain lebih nyaman untuk kulit bayi, dan dapat membantu si kecil lebih cepat menyadari akan fungsi-fungsi tubuhnya. Kesadaran seperti itu sangat penting dalam proses belajar toileting nanti!
   Penggunaan popok kain pun lebih hemat dalam biaya jika dibandingkan dengan popok sekali pakai. Penggunaan popok sekali pakai hendaknya hanya pada saat sedang bepergian saja.
8. Sering-sering mengajak si kecil: ngobrol, membaca bareng, atau bernyanyi.
   Meskipun boleh jadi mereka belum mengerti apa yang kita ucapkan—tetapi, semakin sering mereka mendengar ungkapan-ungkapan, akan semakin baik pula proses pembelajaran yang dilakukan.
   Dan suara kita pun dapat menenteramkan hati mereka.

Terakhir, ingat bahwa kita tidak sendirian! Sejatinya kita dikelilingi oleh orang-orang yang siap untuk membantu jika diminta. Jangan segan untuk meminta bantuan dari keluarga, tetangga, atau teman.

9 Kesalahan yang Biasa Dilakukan oleh Orang Tua Baru

Hampir semua orang tua melakukan kesalahan. Tidak percaya? Coba ingat-ingat kembali apa yang telah dilakukan orang tua kita dahulu terhadap kita pada waktu itu?

Kemudian bandingkan dengan segala macam pengetahuan yang telah kita peroleh sampai saat ini.

Sejatinya, tidak ada seorang pun yang akan luput dari kesalahan—terutama sekali bagi para orang tua baru.

Berikut **9 kesalahan yang biasa dilakukan oleh orang tua baru**—setelah tahu, sedikitnya kita dapat sebisa mungkin menghindarinya:

#1: Panik pada segala sesuatu—apa pun itu!

Banyak orang tua baru yang selalu cemas setiap kali anak pertama mereka menunjukkan reaksi-reaksi fisikal. Seperti: menangis, muntah, berliur, BAB, dan hal-hal lain yang biasa dilakukan bayi.

Padahal, kita tidak semestinya membuang-buang energi untuk kekhawatiran seperti itu. Terutama untuk kekhawatiran, seperti:

- Apakah dia terlalu sering BAB, atau kurang cukup?
- Apakah dia terlalu sering pipis, atau malah kurang?
- Apakah tangisannya terlalu banyak, atau terlalu sedikit?
- Apakah dia sudah kenyang atau belum?

Memang, kekhawatiran-kekhawatiran muncul spontan pada setiap orang yang baru saja menjadi orang tua. Tetapi, percayalah: Bayi mempunyai daya lenting (*resilient*) yang lebih tinggi dari yang diperkirakan oleh kedua orang tuanya.